

Жара?

Алкогольный напиток жажду не утолит.

Алкоголь в жару – прямой путь к обезвоживанию.

При употреблении алкоголя в жару жажда только усилится. Алкоголю для расщепления в организме даже в нормальных температурных условиях требуется огромное количество воды. Сколько бы вы ни пили, организм будет требовать новой порции жидкости. Что касается тоников и алкогольных коктейлей, то утолять ими жажду все равно что черпать воду решетом - сладкий вкус лишь провоцирует желание пить вновь и вновь.

Жара усиливает токсическое воздействие алкоголя на организм – вплоть до тяжелейших отравлений и даже смертельных исходов. Неумеренное употребление пива поднимает артериальное давление.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов возрастает многократно.

Алкоголь увеличивает теплоотдачу организма и провоцирует перегрев. Человека употребившего алкоголь в жару подстерегает солнечный и тепловой удар.

Пейте зеленый чай, просто воду или воду с лимоном, морсы, соки, столовую минеральную воду с щелочным составом.

Для предотвращения опасных последствий рекомендуется исключить употребление алкоголя. Также стоит избегать переутомления и перегрева, следить за состоянием здоровья и в случае необходимости обратиться за медицинской помощью.

Помните, что забота о своем здоровье и безопасность важнее любых «сомнительных» удовольствий от алкоголя.

Откажись от алкоголя, а особенно – в жару!

Врач по медицинской профилактике
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова